

展开目录

Aa 设置文本



## 115 孤独：你得尽早接受现代人的真正处境



和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

11小时前



115 孤独：你得尽早接受现代人的真正处境  
08分28秒

| 转述师：余昊威 |

**孤独，名词或者形容词，意思是孤立，无所依附，或者独自一个人。它是现代社会中，人们基本的生存状态。**

\*

放心，我不会讨论人应不应该适应孤独、拥抱孤独这种话题。我感兴趣的是孤独本身。

这种状态就可以打破，一个朋友的邀约，一个工作电话，人就重新回到日常生活中去了。但是作为现代社会里的一名现代人，其实孤独才是人生常态。这种孤独才是真孤独，反而因为它的真实，它的广泛存在，人们却不容易意识得到。

不用从自恋的角度去看待孤独，当你把目光集中在你的感受上时，可能会忽略了自己的真实处境。中国古人说“举头三尺有神明”，这句话如果不用道德加以解释，它说的其实是人的处境。什么处境呢？就是一个人不是孤零零活在这个世上，头顶上有神明看护着自己的一举一动。这句话表面说的是如果做坏事就会遭受惩罚，自然也就意味着做好事就会受到褒奖，那么神明事无巨细关注着一个人，这就是一种陪伴。在古代的世界里，人不容易感到孤独。苏武一个人在雪原上牧羊，他知道自己不是一个人，因为他坚守着自己的德行和节操，也就符合于天道或者神明对个人的道德要求，那么剩下的事情就交给上天来看护自己，决定自己生存还是毁灭，永留雪原还是能返回故乡。

即便不是在雪原那样的地方牧羊，古代的一个人也并不是孤零零地生活。他有他的土地，他有他的家族，他有他特定的社会阶级，于是他周围有许多他的自己人，大家通过血缘或者社会关系紧密地绑定在一起。他总是生活在人群之中，有人帮助，有人监督，有人劝告，自己也有明确的角色和义务，而且很早就清楚地知道自己的人生有什么选项，大概会过上怎样的生活，这样的人身边有人，头顶有神，自然不容易感觉到孤独。也会感觉到许多生活中的痛苦和烦恼，但孤独不在其中。诗人或许会感叹“念天地之悠悠”，但这句诗更多的是在感慨自己的渺小和生命的短暂，而我们今天读来，却更多了一层孤独。

今天的人有什么不同呢？当人们探索完大地和大海的每一个角落，《山海经》这样的神话就隐退了；当物理学家发现放电和闪电是一回事，云团后面的神仙也就隐退了；当流水线把农民从土地上带走变成工人，城市崛起并建立了基于法律和契约的都市生活，人和人之间的绑定也就消散了。现代人面临着什么样的处境呢？他的头顶上没有了天，也没有了神明，他的身边也没有了人，他和其他人之间再没有了法律规定之外

所以，现代生活要热闹许多，存在大量的娱乐活动，要制造出空前的奇观和热闹，用障眼法挪开现代人的目光，免得他们发现无所不在的孤独，发现自己孤身一人活在世上这个事实。当一个人离开热闹的聚会，当一个人关闭电视机，当一个人放下手机，孤独就会立即出现。只要能够意识得到孤独，那么在人声鼎沸处一个人可能会感受到更为强烈的孤独感，因为眼前的这一切转瞬即逝，并且并不真实。

我认为人人在不同程度上都能感受得到这种现代生活中的孤独，当我们知道它因何而生，那么我们就能够找到排遣之道。首先我们得接受孤独的存在，要不要适应，要不要拥抱，其实一点都不重要，它就在那里。真正的问题是，选择接受还是想办法逃避？在日常生活里，应该说还是选择逃避的人更多，人们总是要挤进人群取暖，为此放弃部分自我也觉得值当。相比之下，一个人那么待着可能感觉更为难熬。但是放弃一部分自我又让自己觉得不快乐，就又要想着离开。于是就这么不断进进出出，感觉永远没有尽头一样。

一旦选择接受，接受孤独就是人生真相，那么你也就自然知道无论怎么往人群里挤，如何在自己身边安排满人，耗费多少心思让人喜欢上自己，都解决不了孤独的问题。人总是会回归到一个人的状态，一切热闹都是暂时的。接下来你就可以试着和自己相处，学习如何自存、自处、自适，这些都还排在自立自强之前。认识到人生孤独的本质，你就不再寄望于他人，寄望于外物，所谓求人不如求己，你得试着自己一个人也能安然过活，学会了你就是个现代人，学不会那么你依旧是个古人。

事情并没有因此而变得更糟糕。如果你可以安然自存，恬然自处，悠然自适，无需外求，那么你会发现这样的生活其实挺不错。在这样的生活之上，任何事情都是额外的馈赠。当然还是存在着爱情、友情、亲情，当然还是存在着人和人之间的各种羁绊，但你的快乐并不一定需要它们才成立，所以说它们如果有，就是额外的馈赠，如果没有也没多大影响，你总能够和自己待在一起。

相反，如果你拒绝承认孤独，幻想孤独可以用某种办法加以解决，这种想法才是麻烦的开始。可以去可以不去，你会选择去；可以走可以不走，你会选择留下。于是你会

子一个人在走，快乐就那么迅速挥发得一干二净。凡是问你问别人借来的，索取来的，你总是带不走。

生活中的许多尴尬都源自假装。我们已然是孤独的人，却要装作时代不曾变化，大家依然挤在同一个屋檐下，依旧相依相携、相亲相爱。当我们需要他人时，我们就需要按照自己的要求去约束他人。于是这种亲亲爱爱难免转变为某种形式的强迫，理由是大家本是一体，彼此负有责任和义务。到了最后，还是不得不远远逃离，重新躲回孤独中去，因为那里才有令人难受的自由，它要比令人尴尬的相处要容易一点点。当一个现代人说出“我不快乐”四个字时，应该先问一问自己：这种不快乐更多是来自于自我，还是来自于他人？许多人的答案应该是后者。

什么是活在现代社会的秘诀？我认为就是习惯孤独。如果一个人不需要假手第二人，单凭自己就能发现生活的乐趣和意义，那么这个人就总是快乐而和善的。天上地下，只有他自己照看着自己，只有他自己监管着自己，只有他自己陪伴着自己。如果一个声音说：“多么可怜啊。”我抗辩说：“不！你看他多么自在。”

## 划重点

 添加到笔记

- 1.首先我们得接受孤独的存在，要不要适应，要不要拥抱，其实一点都不重要，它就在那里。
- 2.凡是问你问别人借来的，索取来的，你总是带不走。
- 3.如果一个人不需要假手第二人，单凭自己就能发现生活的乐趣和意义，那么这个人就总是快乐而和善的。



## 作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



### 我的留言



今天



写留言，与作者互动

0 / 5000

#

公开

发布

### 用户留言

默认

最新

只看作者回复



Christy

5小时前 编辑



以前我总是很怕孤独的感觉的，休息天都提前和朋友们约好，不会让自己单着。但有一次的聚会让我感觉到，同行的人如果和自己的频率不一样才是真正的孤独。

现在的我很享受独处的时光，有时候低质量的社交，还不如高质量的独处。休息日我也不一定会和朋友外出，如果朋友约去的地方我有兴趣我会去，如果没兴趣我也不会怕“孤独感”而去。我会很享受“孤独”的休息日，我会把闹钟关掉，睡到自然醒，起床后吃一顿慢悠悠的早、午餐。然后整理一下房间，出门买一些自己喜欢的花回来。

展开

# 成年人修炼日记



7



8



162



分享





3小时前

孤独，现代社会中人们基本的生存状态，如果还没有体会到孤独，可能还没有完全独立。

初次接触孤独，要追溯到想体验很酷的感觉的、第一次一个人的云南之旅。

住宿的客栈会体贴地为单身的旅客拼团，我也因此在那里认识了一些天南海北的人，特别与其中一位来自其它客栈的四川的姐姐很投缘。我俩一起去酒吧喝酒听歌，一起逛街，一起放河灯，一起吃不太正宗的被她神吐槽的回锅肉……然后，突然有一

展开

# 成年人修炼日记



2



11



46



分享



李岳洋

4小时前



安静是种奢侈品，特供孤独的人。

●【孤独感】并不是因为只有你自己一个人，而是感觉自己被周围的他人、社会和共同体所疏远才会孤独。

每一个个体，与其他生命之间都存在着无法跨越的鸿沟。哪怕有亲密关系，哪怕你就跟你的爱人在一起，这个鸿沟仍然存在。

在我们心里一个很深的地方，我知道你是你，我是我，我的生命还是我的生命。生命

展开

# 今日最佳



4



1



44



分享



油麻菜籽

2小时前



🔍 马尔克斯在《百年孤独》一书中所说：“生命，从来不曾离开过孤独而独立存在。无论我们出生、我们成长、我们相爱还是我们成功失败，直到生命的最后，孤独犹如影子一样存在于生命一隅。”每一个人都是孤独的，无论我们独坐于无人打扰的静室，还是处于繁华的闹市。无论是烽火传信的古代，还是网络如此发达的今天，人人



展开

# 超级个体修炼之路



2



评论



39



分享



美人鱼小婉豆

8小时前



感谢菜头叔的分享♥

今天孤独这个话题让我想起，疫情哀悼日的感受。

那天午饭后父母突然说要外出 晚饭自行解决。

想到叫外卖要走到小区门口自提，

索性去楼下便利店简单解决。

疫情期间便利店的位置都是独坐，

展开

# 成年人修炼日记



2



6



37



分享



歆

11小时前



人生而孤独却渴望拥抱相似的灵魂。

渐渐地习惯了一个人，起初也有些许不适应，现在很喜欢一个人静静地待着，或看会书、看个电影、喝杯咖啡、逛逛街、甚至一个人也可以去游乐园、医院……很享受一个人的生活，慢慢地适应了这份孤独。降低对别人的期待，一切事物尽量向内求，那么所有的美好都是馈赠与惊喜，人也会快乐许多。比起低质量的社交，我更向往高质量的独处。我希望将来面对伴侣时说道：我一个也可以，但有你更好！



2



5



30



分享



Super Tank

10小时前 编辑



▶ 说到“孤独”，想起微信的启动画面，也就是那个小人孤独看着蔚蓝色地球的画面。



📖 宇航员一行三人，肩负着全人类的使命朝着月球前进，只要稍有不慎就会成为太空中的垃圾，他们在外太空一共呆了 12 天，即 288 个小时。他们完成了人类迄今为  
展开

👉 2

Q 4

👍 29

📤 分享



Just

5小时前 编辑



自从大学之后，就时常感到那种，身处人群中反而更加强烈的孤独感。尤其在熬夜之后的凌晨，尤其在一觉醒来的傍晚，尤其在人声鼎沸过后的独自回家。

我一直以来都喜欢做梦。好玩的梦，奇怪的梦，给我启示的梦，多姿多彩。但有两种梦一直没变过：一种是我自由自在地飞。一种是我回到了中学时期，因为那是我最不孤独的时期。

“怎么办！要回来读书了！这些年落下好多课程，现在回来都要补啊！”醒来才发现是  
展开

# 成年人修炼日记

👉 2

Q 评论

👍 21

📤 分享



笑自来

5小时前



嘿嘿，即使有对象很久了，也依旧能够平和地对待孤独。每个人都有自己的生活，每个人都有一个独立的自我。独处的时光是非常自由的，因为那时候你是自己的主人。

你可以沏一杯好茶，看一本好书，听一会儿得到，刷一会儿手机。

幸福源自内心的宁静，外求终究都是浮云。孤独是人生常态，享受孤独才是应有的选择。

# 成年人修炼日记

👉 1

Q 1

👍 17

📤 分享





自立或者曰田，升个是说找个需要天系，而是说找个执看寸天系。

转发

评论

16

分享



小时候很乖的益达

5小时前 编辑



孤独，别怕，它只是孤独。

不管你看或不看，它都在那里，不偏不倚。适应孤独到底是说给谁听的呢？是那些本身就很孤独的人吗？或是又在路边看起来孤独的人？还是常常处在人群当中，只是怕孤独的人，一群人的狂欢，自己的孤独？

说到孤独，我真是太孤独了，习惯了许多事情都是自己做，不过，大多数人说我并不孤独，因为有太多朋友了。但是，我也不知道为什么会有朋友的存在，小时候到...

展开

# 成年人修炼日记

转发

评论

15

分享



黄礼贤

4小时前



林语堂曾经说过：孤独两个字拆开，有孩童，有瓜果，有小犬，有蚊蝇，足以支撑起一个盛夏傍晚的巷子口，人情味十足。稚儿擎瓜柳蓬下，细犬逐蝶深巷中。人间繁华多笑语，唯我空余两鬓风。孩童水果猫狗飞蝇当然热闹，可都与你无关，这就叫孤独。

林语堂老先生的话很有诗意，却也道出了孤独的本质。孤独不仅是一种内心的感受，还是我们必须面对的现实。当我们意识到，我们的生活终将依靠自己，自己的未来需

展开

转发

2

14

分享



我叫张子鸣

2小时前



十一种孤独

美国小说家理查德·耶茨有一本书叫做《十一种孤独》，书里写了十一种孤独的人生，主人公都是缺乏安全感、生活不太如意的人：曼哈顿办公楼里被炒的白领、有着



手、郁郁不得志的车官、退役军人等。

展开

# 今天听了什么歌

转发

评论

12

分享



钱清渠

10小时前



人生中第一次有强烈孤独感的时候，是某一天在学校的上铺，外面有星光，突然意识到地球的生命在宇宙中的稚嫩，意识到自己的一生在地球的时间中微不足道。这种渺小感加上一生那么短暂的时间感一起压了过来，于是虚无跟孤独感也一起压了过来。

接着我就好像慢慢变成了一个习惯孤独的人，觉着热闹都是别人，世界上没有什么感同身受。

展开

1

1

9

分享



李岳洋

2小时前



独处也是一种高级的社交，因为它的社交对象是“自己”。

其实独处仍然是处在人与人的关系，和孤独是有本质区别的。【孤独】仍是在自我封闭。【独处】是走出来看世界，也脱离了一味顺从。

# 今日最佳

3

评论

8

分享



莓莓酱

3小时前



人是要有一定的独处的能力的，通过外界的事物对自己的影响来认清自己，有哪些是欲望，需要克制的，有哪些是自己的认知问题、能力问题，需要提高的，在独处的时间里会把自己看的更清，虽然过程有点痛苦，但是每天晚上都有这么一个时间断来清空自己也是不错的，慢慢的会觉得反而是一个人最放松的时刻。



伪装

4小时前



人生的本质有很多个面，孤独只是其中一个面。只不过在现代社会，孤独这个面被无限制的放大了而已。

而且孤独这个东西源自于生物学上的孤单，因为在生物学上，你就是没有办法与其他的人或者物绑定在一起，哪怕采取的是寄生的策略，除非你彻底放弃了自我，完全融入了别人，然而那样也就失去了自我的意义。

或者说我们其实一直都知道这个貌似被隐藏起来的现实，所以我们经常会无度...

展开

转发

评论

7

分享



瑋瑋

4小时前



有许多的交友 app 跟揪团出去玩的 app，反映了现代人的寂寞吧！大家每天匆匆忙忙的生活，下了班有些时间，但又不知道怎麼跟朋友联繫，或者朋友成家了不方便，找一群相仿的陌生人出游或吃饭，反而内心没有负担，对陌生人可能比家人还真诚....，是孤独，还是家庭的疏离呢？这是我观察到的现象

# 成年人修炼日记

转发

评论

7

分享



囚之

11小时前



夜深人静的时候最容易感到孤独。

当远离一切可以吸引注意力的东西，电子产品，娱乐活动，各种书刊，人就会突然感到一阵深深的空虚，仿佛之前任何活动都是没有意义的，这也是人心灵最脆弱的时候。

孤独感是与生俱来的，我们应该直视它的存在，承认它时不时会冒出来，客观存在的感情不要钱否定它，试着与它共存，你会发现它真的没那么可怕。

转发

评论

7

分享



对于孤独，首先想到的就是现在日本的很多独居老人，因为生活成本高，养老金比较少。所以他们几乎不和外人的联系，有很强的孤独感。

当然对于我们年轻人，其实内心的孤独感主要就是做事不太顺利带来的，这个时候我们可能需要找朋友，但这样也只是暂时不孤独了，朋友最终还有自己的事情做要离开的，孤独感还会有。

我们需要的就是承认孤独并勇敢面对它，需要做的就是自己冷静下来思考一下可能...

展开



加载中...